

Informazioni Utili per le escursioni

Norme di comportamento

Durante l'escursione dovresti rimanere tra i due accompagnatori. In caso di necessità, avverti l'accompagnatore che chiude il gruppo che devi fermarti. **Attenzione alcune volte sono previste deviazioni anche su tratti non segnati e poco evidenti, quindi ti consigliamo vivamente di controllare spesso dove si trova l'accompagnatore e il gruppo.**

Segui sempre le indicazioni degli accompagnatori ed evita iniziative personali che potrebbero mettere in difficoltà la gestione del gruppo o peggio la sua sicurezza.

Filosofia del Camminare

Per partecipare ad un trekking...

Liberati delle ansie della quotidianità e lasciale a casa... **Camminare ti aiuta a liberare la mente da stress e problemi**, a scaricare l'energia negativa accumulata al lavoro.

Impara a vivere in gruppo...

Accetta le dinamiche del gruppo in cui sei inserito: i singoli componenti possono anche non piacerti tutti, ma ora tu ne fai parte, e per alcuni giorni impara a convivere. Metti a disposizione del gruppo le tue conoscenze ed eventualmente le tue cose, e chiedi agli altri ciò che ti manca (conoscenze e cose materiali). Informa il gruppo delle tue sensazioni e dei tuoi stati d'animo: tenerli per te non lo aiuta a capire cosa desideri. **Informa**

l'accompagnatore dei tuoi problemi: se può, farà di tutto per risolverli.

Impara ad accettare gli imprevisti...

Niente è irrimediabile e durante un trekking gli imprevisti sono all'ordine del giorno. Perdere un sentiero, arrivare col buio, non trovare viveri là dove ci si aspettava, sono imprevisti che spesso hanno qualcosa da insegnarci. **Non caricare l'accompagnatore di troppe aspettative, è un volontario che si impegna a farti divertire camminando. E' a tua disposizione per risolvere ogni problema, .**

Il trekking richiede un buon spirito di adattamento...

Se ti appassioni, col tempo affinerai la capacità di adeguarti alle persone, all'ambiente ed alle situazioni come non avresti mai immaginato!

Non correre!

Scopri la pace interiore della lentezza consapevole, impara a camminare con passo lento, guardati intorno, c'è sempre un fiore nuovo, un insetto, un colore che ti stupiranno, la natura è uno spettacolo straordinario sempre diverso. **Il trekking non è una competizione, il ritmo del gruppo deve adattarsi a quello del più lento.**

Scopri il silenzio!

E' bello il viaggio in gruppo perché si conosce gente nuova, si comunicano esperienze e si conoscono gli altri e noi stessi, ... noi stessi. Durante il cammino riscopriamo anche la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il proprio respiro, i suoni della natura. I compagni di cammino ce ne saranno grati! **Parliamo a bassa voce, disturberemo il meno possibile i nostri vicini e gli animali che forse potranno essere avvicinati senza reciproche paure. Diventeremo naturalmente parte dell'ambiente che attraversiamo ed impareremo a conoscerlo e ad amarlo.**